

پائستگی بهداشت فردی



تهیه و تنظیم : افسانه اختری
دانشجوی کارشناسی ارشد
مشاوره در مامایی
استاد محترم : سرکار خانم دکتر محمدی

تغذیه:

- نیازهای تغذیه ای
- کیفیت و کمیت کالری مورد نیاز
- مکمل های غذایی
- مصرف مایعات
- سوء هاضمه
- بی اشتهاپی
- اختلال در بلع
- یبوست
- سوء تغذیه
- و

پوکی استخوان



⊙ پوکي استخوان يك تهديد
جدي است.

⊙ تشخيص زودرس اولين قدم
مبارزه با آن است و قابل
پيشگيري و درمان است.

پوکي استخوان يك بيماري
خاموش است زيرا بدون هيچ
علامتي ، کم کم بوجود مي آيد .

پوکي استخوان چیست ؟

- ماده اصلي که سختي و شکل استخوان را به وجود مي آورد ، **کلسيم** است.
- ذخيره کلسيم در استخوان قبل از تولد آغاز ميشود و تا سن ۳۰ سالگي ادامه مي يابد .
- در ۳۰ سالگي ، استخوانهاي يك فرد سالم به بيشتريين سختي خود ميرسد ، اگر فعاليت بدني وجود نداشته باشد يا غذاي حاوي کلسيم کم مصرف شود ، به تدريج کلسيم استخوانها کم شده و استخوانها شکننده ميشوند که به اين حالت "**پوکي استخوان**" ميگویند .

چه کسانی بیشتر دچار پوکی استخوان میشوند ؟



- افراد مسن
- نژاد (سفید پوستان بیشتر از سیاهپوستان)
- جنس (زنان یائسه)
- افرادی که حرکت ندارند و ورزش نمی کنند
- افرادی که لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار کم مصرف می کنند
- افراد سیگاری
- افرادی که الکل مصرف می کنند
- زنانی که تعداد زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته اند
- افرادی که بیماری روماتیسمی ، کلیوی ، گوارشی و غیره دارند
- کسانی که داروهای مانند کورتون ها ، هپارین ، لیتیم ، متوتروکسات ، ضد صرع و... مصرف می کنند .

فرد مبتلا به پوکي استخوان با چه مشکلاتي روبرو است؟

- استخوانهاي او با يك **ضربه خفيف** مثل نشستن ناگهاني ، لغزيدن و پيچ خوردن ، زمين خوردن و يا برخورد با اشيا مي شکنند. حتي ممکن است بدون هيچ ضربه اي بشکنند .
- گاهي اين افراد از **دردهاي مزمن و خفيف** استخواني هم رنج مي برند .
- پوکي استخوان موجب **خميدگي پشت و پيدايش قوز** نیز مي شود.
- **کوتاه شدن تدريجي قد** نیز از علائم پوکي استخوان است .
- در اين افراد **جوش خوردن شکستگی خيلي سخت و طولاني** است.

برای پیشگیری از پوکی استخوان ویا جلوگیری از پیشرفت آن چه باید کرد ؟



- ◉ به طور منظم ورزش کردن (در صورت ابتلا به پوکی استخوان حتما با پزشك خود قبل از آغاز ورزش مشورت کنید)
- ◉ مصرف مواد غذایی حاوي کلسیم (به خصوص لبنیات کم چرب)
- ◉ کاهش مصرف چاي ، کاکائو ، قهوه ، نوشابه های گازدار به علت اشکال در جذب کلسیم
- ◉ هر روز ۳۰-۱۵ دقیقه در مقابل نور خورشید قرار بگیرید
- ◉ کاهش مصرف دخانیات و الکل

استرس





علائم استرس :

◎ قلب تندتر میزند ، فشارخون بالا می‌رود ، دستها و پاها سرد و مرطوب می‌شود ، تعداد و سرعت تنفس زیاد می‌شود . احساس ضعف و خستگی ، سیاهی رفتن چشم ، احساس گزگز در انتهاها ، لرزش دستها و دردهای عضلانی ، سردردهای تنشی ، مشکلات گوارشی و مشکلات ادراری از علائم استرس می‌باشند .

علل عمده استرس در دوران سالمندی

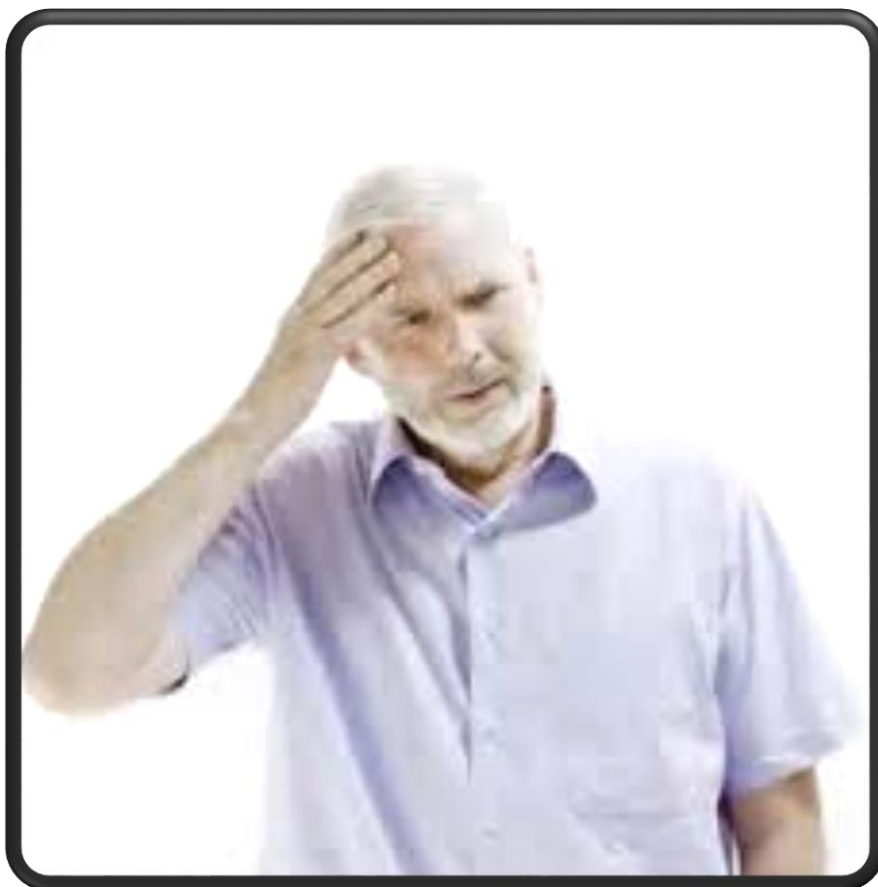
- کاهش تواناییها و قوای جسمانی و وجود بیماریهای مزمن و ناتوان کننده
- دوران بازنشستگی و وضعیت مالی در آن دوران
- نگهداری از همسر بیمار
- نگرانی در خصوص زندگی مستقل و ترس از تنها شدن
- نگرانی در خصوص پردشدگی و یا زندگی در سرای سالمندان
- مرگ اقوام ، نزدیکان ، افراد مورد علاقه و دوستان صمیمی
- کمبود سیستم های حمایت کننده اجتماعی



توصیه های زیر ممکن است در بالا بردن توان مقابله با استرس به شما کمک کند :

- ◉ ارتباط خود را حتی الامکان با خانواده خود حفظ نمائید.
- ◉ زمانی که به **کمک** نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ◉ **اعتماد به نفس** داشته باشید ، پیری و مسائل مربوط به آنرا بپذیرید.
- ◉ **خواندن نماز و دعا** در آرامش قلبی و روحی بسیار موثر است.
- ◉ به **هر کاری که مورد علاقه تان** است و از آن لذت می برید و یا قبلا وقت انجام آنها را نداشتید بپردازید.
- ◉ **ارتباط خود را با همسالانتان** حفظ نمائید و در کارهای گروهی شرکت کنید.
- ◉ **از خانه خارج شوید** . برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه ها بروید یا در پارک قدم بزنید .

حافظه



◎ هريك از ما ممكن است چيزهايي را فراموش كنيم . همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمي شوند ، اما به طور كلي با افزايش سن احتمال فراموشكاري بيشتر مي شود .

◎ اين فراموشكاري مربوط به حوادث اخير است ما چيزهايي را كه در گذشته هاي دور اتفاق افتاده را خوب به ياد مي آوريم .



◎ تقويت حافظه :

تَقْوِيَّتْ حَافِظَه :

- سعی کنید هر روز يك مطلب جديد ياد بگيريد.
- كتاب يا روزنامه مطالعه كنيد.
- خاطرات خود را بنويسيد و براي ديگران بازگو كنيد .
- براي نوه هايتان قصه بگويد.
- هر روز به اخبار راديو يا تلويزيون گوش دهيد و خبرهاي مهم را براي ديگران بازگو كنيد.
- مطلبي را كه ممكن است فراموش كنيد ، يادداشت نماييد.
- چيزهايي را كه هميشه از آن استفاده ميكنيد مثل عينك يا كليد در يك جاي مشخص بگذاريد .
- با دوستانتان مشاوره كنيد.

- ◉ بازیهای فکری انجام دهید و یا جدول حل کنید.
- ◉ در جمع دوستان یا خانواده ، خاطرات گذشته را تعریف کنید
- ◉ بازی های فکری مثل شطرنج بازی کنید



تغذیه مناسب برای حفظ قدرت حافظه لازم است

- ◉ **مهم ترین مواد غذایی موثر در تقویت مغز :**
- ◉ **ویتامینهای گروه ب :** شیر ، پنیر ، تخم مرغ ، ماهی ، گوشت ، مغزها ، حبوبات ، ...
- ◉ **ویتامین آ :** جگر گاو، زرده تخم مرغ ، سبزیجات زرد (هویج ، کدو حلوائی) ، میوه های زرد (موز ، انبه ، زرد آلو ، طالبی) ...
- ◉ **اسید فولیک :** جوانه گندم ، سبزیجات پر برگ و ریشه دار ، جگر گوساله ...
- ◉ **ویتامین ای :** فندق و پسته ، بادام ، کلم پیچ ، میگو ، سبوس گندم ...
- ◉ **چربی های اسیدی لازم :** انواع ماهی و آبزیان ...
- ◉ **ویتامین ث :** مرکبات ، فلفل سبز ، گوجه فرنگی ، توت فرنگی ، گل کلم ...



خواب

⊙ خواب کافي و راحت ، يکي از پايه هاي اصلي سلامتي است.

⊙ در طول خواب بدن استراحت مي کند. انرژي از دست رفته به دست مي آيد و بدن ، بار ديگر براي فعاليت جسمي و فکري آماده مي شود.

⊙ با ورود به دوره سالمندي ، نياز بدن به خواب شبانه کاهش مي يابد.

⊙ خواب سبکتر و نامنظم تر مي شود.

- چرت‌های روزانه اگر به **موقع و کوتاه** باشند ، مفید می باشند . چرت باید کوتاه باشد (۵ تا ۲۰ دقیقه) و ۴-۵ بعد از ظهر به بعد نباشد .
- شایعترین اختلال خواب دوره سالمندی **بیخوابی** است .



- بی خوابی منجر به اختلال اشتها ، خستگی ، کاهش توانایی انجام کار ، اختلال در تمرکز ، تحریک پذیری میگردد.
- بیخوابی ممکن است بر اثر درد یا بیماریهای جسمی ، عوامل روحی ، بعضی داروها و عوامل محیطی ایجاد شود.

⊙ △ ساعت خواب در طول شبانه روز الزامي نمي باشد ، اگر بعد از بيدار شدن از خواب احساس سرحالي و نشاط ميکنيد ، و يا انرژی کافي در طول روز داريد اين نشان مي دهد که خواب کافي داشته ايد .

رفتارهايي که ممکن است به بيخوابي منجر شود :

- ⊙ نداشتن تحرک ، صرف غذاي سنگين ، استعمال دخانيات يا خوردن قهوه پيش از خواب
- ⊙ عوامل محيطي : سر و صدا ، راحت نبودن بستر ، سرما و گرمای بیش از حد ، آشفتگی فکري

توصیه های زیرمیتواند به خواب راحت کمک کند:

- ◉ ورزش روزانه (پیاده روی)
- ◉ اجتناب از چرت های روزانه
- ◉ نظم در برنامه خواب (شبها در يك ساعت معين به رختخواب بروید و صبح ها در يك ساعت معين بيدار شوید)



- ◉ دوش آب گرم قبل از خواب
- ◉ نوشیدن شیر گرم قبل از خواب
- ◉ پس از شام چای یا قهوه ننوشید
- ◉ هنگامی که واقعا احساس خواب میکنید به بستر بروید

بهداشت دهان و دندان



خشکی دهان

علت خشکی دهان چیست؟

- با افزایش سن به طور طبیعی ترشح آب دهان کم می شود
- مصرف داروهای آرام بخش نیز دهان را خشک می کند
- گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می شود
- کشیدن سیگار نیز یکی از علت های خشکی دهان است

برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

- نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشوید
- حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده در طول روز بنوشید
- قبل از خوردن غذا ، دهان خود را با آب بشوید و یا کمی آب بنوشید
- از مصرف خود سرانه دارو خودداری کنید
- از کشیدن سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق خودداری کنید
- میوه و سبزیهای تازه استفاده کنید

© مراقبت از دندانها اهمیت بسیار زیادی دارد ،
بنابراین عدم رعایت بهداشت دهان و دندان نه تنها
سبب بروز بیماریهای مربوط به حفره دهان میشود
بلکه میتواند دستگاههای حیاتی بدن را تهدید نماید و
حتی سبب **مرگ** بیمار شود.



مهمترین کار دندانها ، **جویدن** است. اگر بتوانید غذا را
بخوبی بجوید ، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهید
برد و همچنین هضم غذا راحت تر انجام میشود و
مشکلات گوارشی کمتری خواهید داشت.

⊙ با رعایت بهداشت دهان و دندان ، کمتر دچار عفونتهای لثه و دندان ها می شوید. این نوع عفونتها را نباید کم اهمیت بدانید ، زیرا این عفونتها به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.



⊙ روش مراقبت از دندانها :

⊙ مسواک زدن به روش صحیح

⊙ استفاده از نخ دندان

حداقل هر ۶-۱۲ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه نمائید ، حتی اگر مشکلی ندارید .

● مراقبت از دندان مصنوعی

● مانند دندان های طبیعی ، نیاز به مسواک زدن و مراقبت دارند .

● دندانهای مصنوعی را حداقل روزی یکبار خارج و با مسواک نرم بشویید.

● برای شستن دندانهای مصنوعی بجای خمیر دندان از مایع ظرفشویی استفاده شود.



حوادث

سالمندان به علت تغییرات جسمی و حرکتی ناشی از کهولت از جمله کاهش دید ، کاهش شنوایی ، ضعف تعادل ، کندی حرکتی ، بیماریهای ناتوان کننده مثل (آرتریت مفصل ران و زانو ، ضعف عضلانی ...) و مصرف داروها ، سرگیجه ، گیجی وعدم تمرکز ، و نامناسب بودن شرایط محیط بیشتر در معرض حوادث خانگی و خیابانی هستند .

حوادث خانگی :

1- سقوط

موجب شکستگی استخوانها میشود و یکی از علل اصلی ناتوان کننده سالمندان است .

حدود ۷۵ درصد حوادث سالمندان در منزل و یا اطراف آن اتفاق می افتد .

سقوط در محیط خانه :

۱. پله ها

۲. آشپزخانه

۳. حمام

۴. اتاق

2- خفگی : به علت حالت های بی قراری و بی توجهی و عجولانه غذا خوردن ممکن است غذا و خوراکیها به راه های تنفسی بپرد و منجر به خفگی شود .

پیشگیری : بهتر است حین غذا خوردن تنها باشید و با آرامش غذا بخورید.

③ **3- مسمومیت:** به علت ضعف بینایی در دوره سالمندی احتمال مصرف اشتباه داروها ، مواد شیمیایی و سموم وجود دارد.

③ **پیشگیری:** داروها جداسازی و فقط به مقدار لازم در دسترس باشد . سموم در ظروف خاصی و در مکان مخصوصی گذاشته شود.



③ **4- سوختگی:** اصول ایمنی را رعایت کنید و حین استفاده از مایعات و غذای داغ عجله نکنید و دقت داشته باشید و همچنین در مسیرهای رفت و آمدتان در منزل بخاری ، ظروف داغ و مایعات داغ وجود نداشته باشد.

◎ **5-بریدگی:** به علت لرزش دستها و ضعف حرکات ظریف انگشتان پیش می آید.

◎ **پیشگیری:** حتی المقدور کار با وسایل برنده را به حداقل برسانید و در مسیرهای رفت وآمدتان اشیا تیز وجود نداشته باشد.

علل سقوط

۱. سرگیجه و عدم تعادل
۲. خم کردن سر به عقب
۳. بلند شدن ناگهانی
۴. مصرف خودسرانه داروها

مشکلات بینایی :

یکی از عوامل ایجاد کننده حوادثی مثل زمین خوردن و تصادفات رانندگی است.

○ پیشگیری :

- هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید .
- مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید .
- برای پیشگیری از برخورد با درها لازم است رنگ در با دیوار متفاوت باشد.
- در صورت بروز هر گونه ناراحتی در دید به پزشک مراجعه کنید.





مشکلات شنوایی :

کاهش شنوایی مشکل شایع سالمندی است که به آن **پیرگوشی** نیز گفته می شود.

○ **پیرگوشی با سمعک بهبود می یابد.**

○ شنیدن صداهای محیط اطراف ، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می سازد .

○ **پیشگیری :**

○ از رفتن به مکانهای پر سر و صدا خودداری کنید .

○ برخی داروها موجب کاهش شنوایی می شود بنابراین بدون تجویز پزشک دترو مصرف نکنید.

○ هر زمان احساس می کنید شنوایی تان کاهش یافته و یا اطرافیان متوجه این موضوع شدند به شنوایی سنج یا متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید .

به امید سالمندی سالم برای همه

